〈自分らしさ〉って何だろう？　自分と向き合う心理学（1）

小学校の頃から友だちと自分を比べることはあったし、友だちのほうがよくできるのを羨ましく思うことはあったけど、①この頃そういうことが多くなった。②何かにつけて友だちと自分を比べては、自分の劣っている点が気になり、気分が落ち込む。そんなに深刻に落ち込むっていう感じではないのだけど、何だかイヤな気分になる。そんなことがあるだろう。

思春期になると、だれもがそんな感覚に苛まれるようになる。じつは、大人も何かと人と自分を比べて羨んだり落ち込んだりしている。こうした比較意識からは、僕たちは一生逃げられないようだ。

ただし、大人になり、人生経験を積むにしたがって、比較意識による気持ちの落ち込みを適当にごまかせるようになる。人によっては、比較による劣等感を成長のバネにすることさえできる。

でも、③まだ人生経験の乏しい青年期には、比較によって生じる劣等感は、大きなダメージになりがちだ。

だれとでも打ち解けて喋ることができる友だちと比べて、自分はなんでうまく喋れないんだろう、なんで気をつかっちゃうんだろうといった意識が強すぎると、対人場面で緊張するようになり、友だちに気軽に声をかけられなくなる。

友だちと比べて運動神経の鈍い自分を意識しすぎると、みんなで球技をして遊ぼうというようなことになると、みっともない姿をさらしたくないという思いから、ちょっと都合が悪いからと口実をつけて逃げるように帰ってしまう。

比較意識というのは何とも厄介なものだ。他人はそこまで人のことを気にしていないはずなのだが、自分のほうが強烈に気にしてしまう。

何でそんな厄介なものをもってしまうのか。それは、だれでも自分を知りたいからだ。

人と比べることの背後には、自分を知りたいという思いがある。人と比べることを心理学では社会的比較というが、これは自己評価の重要な指標を与えてくれる。

（中略）僕たちは社会的比較によって自分の特徴を知ることができるのだ。人と比べてもしようがない、人との比較なんかにこだわる必要はない、自分らしくあればいい、などと言われることがある。でも、自分が劣ることがあっても落ち込まないようにすることが大事なのであって、人と比べること自体が悪いわけではない。何しろ、「自分らしくあればいい」なんて言われても、人と比べないと自分の特徴が浮かび上がってこないのだから。

（榎本博明『〈自分らしさ〉って何だろう？　自分と向き合う心理学』筑摩書房　第１章による）

確認テスト

本文を読んで、問いに答えなさい。

(1) ——線①「この頃」が指す時期として適当なものを選びなさい。

ア 小学校の頃
イ 思春期になった頃
ウ 大人になった頃

〔　　〕

(2) ——線②「何かにつけて……気分が落ち込む」とあるが、なぜ友だちと自分を比べてしまうのか。本文の内容に合うものを選びなさい。

ア 友だちのほうがよくできるのを羨ましく思い、うまくできない自分に落ち込み、イヤな気分になってしまうから。
イ 大人になると比較意識による気持ちの落ち込みをごまかすことができるようになり、成長のバネにすることもできるから。
ウ 自分のことを知りたいという思いがあり、他人と自分を比べることで、自分の特徴を知ろうとしているから。

〔　　〕

(3) ——線③「まだ人生経験の……ダメージになりがちだ」とあるが、この直後に、——線③の内容の具体的な事例が挙げられている。その具体的事例はどこまでか。最後の十字を答えなさい。ただし句読点も一字に含む。